次回発行日▶2020年5月30日
よりよい地域をめざして…… 地域情報紙
シティライフ
2020.5.16 Vol.1518
市原版
配布地域／市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com
企画・制作／シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1
TEL.0436 (21) 9311 FAX.0436 (21) 9142
シティライフ公式SNS、LINE@配信中!!

父の夢の代行を決意した3歳児

歩み続ける野球人生と、福祉の道

特別養護老人ホーム青柳園施設長 恩田 淳（じゅん）さん

青柳園の利用者の皆さん、スタッフの皆さんと恩田さん（最後列・右から5番目）

青柳園は市原市青柳にある特別養護老人ホーム。大浴場が利用できるため介護を受けるお年寄りが心身共にリフレッシュできる。「おじいちゃん、おばあちゃんが好きなんです」と話す施設長の恩田淳さんは元野球選手だ。今まで歩んできた野球人生や、施設長としての日々を伺った。

甲子園、日本選手権出場

恩田淳さんは栃木出身。虫取りなど外遊びを好む男の子だった。父親から、自分が若い頃野球をやっていたが、家庭の事情でできなくなったという話を聞き、「じゃあ、お父さんの代わりに俺がやる！」と思ったそう。3歳児の健気な親孝行だった。以来、庭や公園で、親子でキャッチボールの練習をする毎日が始まった。「遊びに行きたくても、父親が『野球の練習をしてから行きなさい』というのが、実は嫌でした（笑）。でも、やっぱり野球が好きだったんでしょうね、本当に毎日毎日、父と練習し続けました」と振り返る表情は、宝物を披露するかのように楽しげだ。

小学校の野球部では、3年生からレギュラーを務めた。ポジションはピッチャー。4年生になると打順は4番を担い、県大会へも出場した。中学でもピッチャーとして県大会へ。高校は桐蔭学園（1971年、高校野球夏の甲子園で初出場・初優勝の快挙を成し遂げ、以来、甲子園出場を度々重ねる）でももちろん野球部。1年生の春と3年生の春に甲子園に出場したそうだ。「高校卒業後はアメリカに行きたくて、野球をしていて1年浪人したんです。でも母に渡米を反対されて群馬県にある上武大学（プロ野球選手も輩出。2013年には全日本大学野球選手権大会優勝）に進学し、そこでも野球部に（推薦入学）入りました。1年生と4年生の時、日本選手権に出場しました」と話す。

大学を出るとシダックス硬式野球部（日本野球連盟所属の社会人野球チーム。野村克也氏が一時期監督を務めたことでも知られる強豪。2006年廃部）へ。「都市対抗野球に出場しました。でも5年間続けたところで故障してしまいました。引退する時、これで最後になるから父親に言ったんですよ、小さい時からずっと教えてもらってたので…。『これで野球終わりにします。今までありがとう』って。そうしたら父が『俺の方がありがとう。おまえのおかげで、いろんな人に巡り会えた』って言ってくれたんです。その言葉に感動しました」と恩田さん。選手は引退したが、今はサウザンリーフ市原（市原市に本拠地を置く社会人野球のクラブチーム）でコーチを務め、全国大会を目指している。「野球は個人ではなく皆で戦う、チームワークが重要なスポーツ。そこが好きだから、野球一筋にやってこられたんだと思います」と野球に惹かれる理由を教えてくれた。

お年寄りが好き

現在は青柳園（介護老人福祉施設）の施設長を務める。家族との関わりを大切にしながら施設の運営、デイサービスの送迎や見守りをはじめ、介護や福祉に関する委員会や集会、様々な行事に積極的に参加しているそうだ。「こういう施設で働いているので、お年寄りの方のことを、一般の方よりはわかっているつもりでいますが、多くの方にお年寄りの方のことを知っていただけたら、もっとお年寄りの方が住みやすい街になっていくのではないかなと…」そんな思いから、昨年11月に行われた認知症を周知する全国展開のリレーイベント「RUN伴」では、市原エリアの実行委員長も務めた（弊紙2020年2月8日号掲載）。

青柳園でのレクリエーションに参加し、利用者一人ひとりとジョークも交えて爆笑しあう姿、移動の際に、さりげなく肩や背中に手を添える姿に、お年寄り好きな温かい人

（2ページへ続く）

柄がうかがえる。「利用者さんとのお別れは、悲しくて辛いですが、『ここにいると楽しいよ』とか『ここに来るのが楽しみだよ』と言ってくれる人もいて、そんな言葉に支えられています」と話す。職員の負担軽減のために、介護ロボットや電動ベッドなども導入し、職場のより良い環境づくりも工夫している。

一方、家庭では小学生と高校生の二人の娘の父親だ。姉妹は幼稚園の時からチアダンスを本格的に頑張っているそうだ。昨年1月にテキサス州ダラスで開催されたチアダンス全米大会では、妹さんが出場した日本人チームが、見事、全米チャンピオンに輝いた（※）。娘たちの応援に行くのが楽しみだといい、「娘の友人のお父さんの声援もデカいですが、自分もそれに負けないくらいの、誰にも負けないくらいのデカい声を出して応援しています」とおおらかに笑った。（山﨑）

(問)青柳園 ☎0436・25・1611

※文中で紹介の関連記事はこちらからご覧になれます。
▶チアダンスチームが全米大会で優勝（弊紙2019年4月27日号に掲載）
▶RUN伴2019千葉開催（弊紙2020年2月8日号に掲載）

スポ協通信 vol.124

スポーツで市原を元気に
～市原市スポーツ協会へ名称変更～

当協会は平成25年4月より『公益財団法人市原市体育協会』の名称で皆様から支えられ、ともに歩んで参りましたが、時代の変化と業務内容等の進展により、令和2年4月1日をもって名称を『公益財団法人市原市スポーツ協会』に変更いたしました！

当協会は引き続き、市原市民の皆様一人ひとりが、生涯を通じてスポーツに親しみ、健康でたくましい心と身体をつくるお手伝いをするとともに、広くスポーツ活動を楽しめるよう「安心・安全」で「親しみやすい」施設の運営を続けてまいります。

また、市原市のスポーツ競技力の向上や、スポーツ指導者の養成等の広い分野で、これまでに培った経験を生かし、より一層皆様のご期待に添えますよう、スポーツ推進にさらなる努力を重ねて参る所存でございます。

関係機関・団体の皆様におかれましては、今後とも市民スポーツの発展向上のため、これまで以上のご指導、ご支援の程をよろしくお願い申し上げます。

ゼットエー武道場

市原スポレクパーク

関東の民鉄各社への絵はがき大募集！

関東鉄道協会では5/31(日)まで「関東の民鉄各社への絵はがき大募集」キャンペーンを実施中。新型コロナウイルスの影響でお出かけが制限されている現在、小学生以下のお子さんが自宅で楽しめるよう企画されたキャンペーンです。大好きな鉄道会社宛に「絵はがき」を楽しみながら描いてポストに投函、各鉄道会社から返事を受け取る体験ができます。

●「関東の民鉄各社への絵はがき大募集」キャンペーン
・〆切：5/31(日)まで 当日消印有効
・日本国内在住の3歳～小学生（2020年4/2日時点）
・郵便はがきサイズで 水彩、クレヨン、版画、切り絵など内容は自由
・HP：かんとうみんてつ www.kantetsukyo.jp/ のキャンペーンに記載された関東鉄道協会加盟39社（左記写真参照）の中から好きな鉄道会社1社を選び、社員や鉄道・駅などに対し、「絵はがき」をお送りください。鉄道をテーマに自由な発想で描き、夢や理想を盛り込んだり、鉄道会社に対するメッセージを入れてもOK。
・送られた「絵はがき」は1枚1枚、各鉄道会社が読み、順次、返事を発送。なお、民鉄各社あてにたくさんの「絵はがき」が届くと予想されるので、返事はのんびりとお待ちください。
・応募はひとり鉄道会社1社につき1回ですが、各鉄道会社に1回応募できます。鉄道会社ごとに1通応募可能ですので、最大39通の返事が届きます。
・郵便はがきのおもて面へ記入する必要事項 郵便番号、住所（都道府県名から記載）、電話番号、お子さんの氏名・年齢、選んだ鉄道会社名と作品名
・宛先 〒2250002 横浜市青葉区美しが丘1の8の1 CO-NIWAたまプラーザ セラン事務局内 関東鉄道協会「関東の民鉄各社への絵はがき大募集」キャンペーン ●●●●係
※●●●●の箇所には鉄道会社の名前を入れる。

問合せ：事務局あてにメールにて
kanto-mintetsu@tkk.tokyu.co.jp

休日当番医

変更になることもあります。
確認はテレホンガイドにて。
☎22-0101
(当日の午前8時半～)

急病センター（五井）

内科 小児科	〈平日〉20:30～23:30 〈休日〉9:00～17:00、20:30～23:30
歯科	〈土曜〉20:30～23:30 〈休日〉9:00～12:00

休日当番医 9:00～17:00

5/17	こしかわハートクリニック（姉崎東 ☎62-5488） 小野木医院（能満 ☎75-4049） ストレスケアふるや心療クリニック（八幡 ☎41-6661）
5/24	斎賀医院（五井 ☎21-0011） 伊嶋整形外科（姉崎 ☎61-7660） 五井レディースクリニック（五井 ☎22-3770）
5/31	いまい内科循環器クリニック（八幡 ☎37-3355） 斉藤クリニック（辰巳台東 ☎75-8885） 大倉産婦人科医院（五井中央東 ☎21-4187）
6/7	飯島マザーズクリニック（姉崎 ☎61-8827） 藤原整形外科医院（牛久 ☎92-0046） ちはら台耳鼻咽喉科（ちはら台西 ☎75-8733）

市原市市民会館（公益財団法人市原市文化振興財団）
新型コロナウイルス感染拡大防止に伴うイベント中止について

公演日	公演名	対応	チケット払戻期間
5月17日(日)	劇団四季ファミリーミュージカル「人間になりたがった猫」	公演中止	7月31日(金)迄
5月24日(日)	松竹大歌舞伎	公演中止	6月30日(火)迄

重要 チケットの払戻は、ご購入されましたプレイガイドにおいて手続きをお願いいたします。
払戻方法は、ご購入元のホームページ等でご確認ください。

お問い合わせ：市原市市民会館チケットセンター（市原市惣社1−1−1）
TEL.0570-043-043（オペレーター対応／9:00～17:00） 休館日：第1・第3火曜日

ふるさとの魅力を伝える広告塔
市原ナンバーが走り出す！

一面の菜の花畑の中を里山トロッコ列車が走る。よく見ると、市のシンボルの鳥、ウグイスが駅舎の屋根にとまっている。可愛らしいさえずりや、汽笛の音が聞こえてきそうな美しい市原の春の風景が描かれ、誕生した『市原ナンバー』。一般公募の応募作品の中から市民投票によって最優秀賞となった、香川県在住のグラフィックデザイナーによる『菜の花と桜と里山トロッコ』だ。

現在、市原市を使用の本拠とする自動車には「袖ヶ浦」ナンバーが使われている。この袖ヶ浦という地域名が市原に変わる。交付開始日以降、車の購入時や現在乗っている車の車検時など、いつでも変更が可能だ。背景に図柄が入っている物か、図柄無しで数字と文字のみの物にするかは自由に決められる。図柄入りを選んだ場合、1000円以上の寄付でカラーを選べる。寄付金無しの場合はモノトーンになる。寄付金は地域振興や交通サービスの改善などに使われるそうだ。

申込みに関しては、自分で手続きを行うか、手数料がかかる場合もあるが近くの自動車販売店（ディーラー）、整備工場などに相談する。市では原付・小型特殊車を除き、ナンバープレートの申請手続きや発行は行っていない。自分で手続きを行う場合は、希望内容により申込み先が異なる。図柄入りを希望する場合は、インターネット『図柄ナンバー申込サービス』で申込む。図柄無しで、たとえば777、2020など希望番号がある場合は、インターネット『希望番号申込サービス』で申込む。図柄も番号も希望しない場合は、袖ヶ浦自動車検査登録事務所（登録自動車）もしくは軽自動車検査協会千葉事務所袖ヶ浦支所（軽自動車）で手続きを行う。各申込サービスのリンクなど、詳細は市原市ホームページで案内されている。

2017年5月、ナンバープレートに地域独自の図柄をデザインする地方版図柄入りナンバープレート、いわゆるご当地ナンバーの募集を国が発表して以来、市原市はアンケートを取るなど市民の意向を調査しながら、導入を前向きに検討してきた。検討委員会も設立した。小出譲治市長は「『市原』ナンバーがいよいよ令和2年5月11日から交付され、大変喜ばしく思います。『市原』ナンバーの導入により、市民の皆様に市原への愛着と誇りをさらに深めていただくとともに、全国の皆様に本市の魅力を知っていただくことにつながるものと期待しております」とのこと。当初に設立した検討委員会で、会長を務めた東海大学教養学部芸術学科の渡辺哲生教授は、「コンピュータソフトを介した作品の応募に、難しいという印象を持たれた方が多かったかもしれませんが、自由な発想の作品が数多く寄せられました」とコメント。また、委員の一人は、「市長さんは『自分は運送業に関わってきたので以前から市原ナンバーに深い関心がありました。自分の市長在職中に市原ナンバーの導入が実現したことは、大変感慨深いです』と仰っていました」と話す。

「可愛いから今度車を買ったらナンバープレートを図柄入りにしようと思ってる」「華やかで市原のイメージにピッタリだから付けるのが楽しみ」など、交付を待ち望んでいた声も多く聞かれる。コロナ終息後は市原ナンバーが全国を走って市の魅力を伝えてくれることだろう。市原ナンバーを見たドライバーの心も穏やかになりそうな気がする。（山崎）

㈲市原市総合計画推進課 ☎0436・23・9820

決定案を手にする市原市長と渡辺検討委員会会長（左）

STOP！犯罪
注意！空き巣被害

◇住居に入り窃取する侵入盗を防止！

今年に入り、市原市内で住居に侵入し、金品を窃取する侵入盗が散見されています。被害の多くは、ガラス破りや無施錠箇所からの侵入によるものです。これらの犯罪状況を踏まえて、次の4つの対策を取り入れ、被害を未然に防止していきましょう。

1、侵入口の強化
・防犯フィルムを窓ガラスに貼り、ガラス破りを未然に防止する。
・警報ベルを窓ガラス、網戸などに設置して、犯人に犯行を諦めさせる。
・玄関ドアや勝手口に補助錠を設置する。

2、侵入対策
・自宅敷地内にセンサーライトや防犯ビデオカメラなどを設置し、不審者が自宅に近づかないようにする。

3、周囲からの見通し
・自宅敷地内の植木を低くし、道路から侵入口となり易い窓や勝手口等が見えやすいようにして、死角を作らないようにする。

4、近所での助け合い
近所でのあいさつ運動を行い、長期間留守にする場合は、お互いに声を掛け合う。

◇ご協力のお願い

「電話de詐欺」被害を未然に防止するため、警察から依頼を受けた各金融機関では、窓口で「60歳以上・100万円以上」のお金を引き出す方全員へ声をかけるようにしています。恐れ入りますが、声をかけられた際は、ご協力をお願いします。

◇新型コロナウイルスの関連情報

新型コロナウイルスのアンケートを装い、市原内の個人宅に市役所職員を名乗り「コロナのことで調べている」などと電話をかけ、個人情報を聞き出そうとする不審な電話が確認されました。

また、他県においても、新型コロナウイルスに関連した不審な電話が相次いでいるとの情報もあり、今後、オレオレ詐欺や還付金詐欺などの犯罪に発展するおそれもあります。

・市原警察署 生活安全課 ☎0436・41・0110

市原署管内刑法犯認知件数

令和2年3月末現在（暫定値）

	侵入盗	自動車盗	オートバイ盗	自転車盗	車上ねらい	部品ねらい	器物損壊	電話de詐欺	刑法犯総数
令和2年3月末	53	3	2	62	30	16	46	6	408
前年比	−24	−4	−5	+3	+8	+6	−11	−6	−21

単位：件

買います

●和装品・盆栽鉢・骨董全般 富楽 ☎0475-55-3331
●ヤマハピアノ高価 コンドー楽器 0120-137-512
●ピアノ 漆田 ☎24-0833
●金プラチナ商品券 相場・額面の90～98％で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 水曜定休 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

生徒募集

●シツデン音楽教室 ピアノ、フルート、バイオリン、声楽 ☎24-0833

営業案内

●ネズミ駆除 超プロが1回で完全駆除 駆除の対象、長期生息、家屋に被害の有る方 ★一戸建・アパートに限定 任せて安心 創業50年の信用 調査見積無料 田辺消毒防除センター ☎0436-25-2801
●ピアノのレンタル シツデン ☎24-0833
●シロアリ防除 シロアリは駆除から『予防』の時代です まずはお電話で ダスキン姉崎 ☎23-0341

ペット情報

●子犬譲ってください 雑種もOK 無料で 木更津・鈴木 ☎090-2178-7859

サークル

●さわやか四季の歌 第3㈬9時半～11時半 八幡公民館 楽しい四季の歌、民謡、童謡等と軽体操などで健康増進 月会費：500円 5／20は中止となります ヒワタシ ☎090-8309-6483

イベント

●アコーディオンいちはら・うたの集い中止 5／17㈰・五井公民館開催分 鈴木 ☎0436-62-4121
●シャルダンみなみダンスパーティ中止 6月のパーティは中止となりました ☎090-3084-9060
●県立茂原高校同窓会 静和会総会中止 6／7開催予定分 幹事による書面議決のみ実施 ☎0475-22-4505

＊掲載お申込み後に中止となる場合があります。お出かけの際はご確認ください。

●オンラインフラメンコ講習会 平日20時 参加人数で調整・随時決定 WIFI環境のある場所より各自参加 5月新規開講・初心者対象 少人数制 1,000円・人数により変動あり ☎070-4286-3183
●上総国分寺骨董市・フリーマーケット 5／24㈰ 9～14時 雨天中止 上総国分寺境内 毎月第4㈰開催予定 事務局 ☎090-3047-8216
●手話奉仕員養成講座 後期：6／2～全27回・㈫13～15時・市原市福祉会館・過去に前期を修了した方 前期：6／8～全27回・㈪18時半～20時半・youホール ともに市原市内在住・在勤・在学の方 各20名 受講料無料・テキスト代4,400円 要申込 ☎0436-23-1331
●市原市から「電話de詐欺」を撃退！～私たちは騙されません！渡しま川柳～作品募集 電話de詐欺の防止策や日頃の心がけを川柳に その一句が犯罪防止につながります 市原市在住の方対象 提出先：市原警察署地域課移動交番係まで・原則申込書を窓口に提出 優秀作品は市原警察署にて表彰・署内で一定期間掲示し、防犯講話や広報活動時に活用させていただきます 発表は夏以降 〆切：5／31 問合せ：市原警察署地域課移動交番係 ☎0436-41-0110

求人

●パート・アルバイト募集 ボール回収：時給1,000円、AM4時半～6時半 フロント係：時給900円、9時～15時 アタックゴルフ市原 ☎0438-62-6172 受付㈪～ 藤成産業本社
●自動車整備士募集 若い方大歓迎！ TAX市原自動車 市原市君塚5-1-20 ☎23-0002
●歯科衛生士急募！ 短時間でもOK！ ときた歯科クリニック ☎0436-25-6480
●従業員募集 やる気のある方歓迎 社員寮完備 袖ヶ浦市代宿 車買取・販売アンディトレーディング㈱ ☎080-6510-4427 担当／鈴木

買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう
地域情報紙 シティライフ
市原版
配布地域/市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com
■広告のお問い合わせ … sales@cl-shop.com
■記事・情報は … kiji@cl-shop.com
企画・制作/シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1
TEL.0436(21)9311 FAX.0436(21)9142

地域で守ろう 子どもの安全

ハーブ王子の しあわせ健康レシピ 36

コロナウイルスが猛威を振るっています。世界中がこの未知のウイルスに恐怖心を抱きながら、ワクチンや治療薬が出来る日を待ち望んでいます。アフリカの友人によると、数年前にエボラ出血熱発生を経験したカメルーンでは、数人の感染者が発覚した時点で迅速に国境を閉鎖、全学校を休校させ、あらゆる集会を禁止し、即座にロックダウン(都市封鎖)したとの事。

僕は歯科医師ですので、診療所で治療を行っていますが、歯科治療も感染の危険性が高い職業の1つと言われています。今、各医療従事者一人ひとりが全力を尽くし、院内感染予防に取り組んでいます。ほとんどの方々の日常生活が一変し、ストレスや今後の生活に不安を感じていると思いますが、出来るだけ人の密集した所を避け、感染には十分に注意なさって下さい。

今回は免疫力を高めると言われるローズマリーを使ってスコーンを焼いてみました。

★ローズマリーのスコーン

●材料 A:強力粉・薄力粉ともに110g、ベーキングパウダー小匙1
B:ミルク100㎖、黒砂糖30g、ローズマリー粉末大匙2 他:バター60g(約1cmのサイコロ状に)、卵1

●作り方
①オーブンを200度に温め、トレイの表面に軽くオイルを塗っておく。
②ボウルにふるったAとバターを入れ、指先で擦り合わせながらボロボロの感触になるまで馴染ませる。
③②にBを入れ、均等に柔らかくなるまで捏ねる。
④捏ねあがったものを、直径約5cm、厚さ約2cm程度の円柱状に、数個作ってトレイの上に並べる。
⑤表面に攪拌した卵をハケで塗り、オーブンで15分~17分程、表面が茶色に色付くまで焼く。
⑥ラックの上で余熱を取って出来上がり。ベリー系のジャムやクロテッドクリーム(無ければホイップクリーム)、バターをたっぷり付けて紅茶と一緒にどうぞ。

長谷川良二。市原市在住。ハーブコーディネーター、ガーデニングコーディネーター、歯科医師。公民館でのハーブの指導や、料理教室を開催しながら自然栽培で野菜を育て、養鶏、養蜂にもトライ中。

元帝京大学市原病院脳神経外科講師 脳神経外科学会評議員・専門医 小出貢二

頭痛・めまい・しびれ・ふるえ・物忘れ・頭部外傷の診察を行っています。

脳の健康管理

くも膜下出血(SAH)

くも膜下出血は、発症の瞬間が具体的に言えるほど突然の「人生最大の頭痛」を訴えることで知られていますが、しかしこのような頭痛は50~60%程度です。軽い頭痛も含め70%は頭痛で発症します。くも膜下出血を疑った場合はCT・MRI等の画像診断を行います。CTにおける発症からの日数別診断率は、発症日95%、3日目74%、7日目50%、14日目30%と日を追って減少します。すぐに画像診断ができない場合の診断手立てとしてオタワSAHルールがあります。①「40歳以上」②「首の痛みや硬直」③「目撃者のいる意識消失あり」④「労作時の発症」⑤「雷鳴頭痛」(発症後、即座に痛みがピークに達する頭痛)⑥「診察時の頸部屈曲制限」の6項目すべてを認めた場合くも膜下出血と診断します。感度は100%、特異度は15・3%です。SAHの10~40%に警告出血(極軽微な出血)が先行し、SAH発症の2~8週間前に生じます。多くは雷鳴頭痛で数時間~数日持続します。警告出血の誤診は死亡・障害の確率が4倍になるとの報告があります。危険因子(喫煙、高血圧、アルコールの過剰摂取、家族歴、日本人、女性、未破裂脳動脈瘤の存在)のある人は警告出血を念頭に置くことが重要です。SAHの25~50%は初診時に誤診されます。見逃された場合の死亡率は50%、再出血率は70%です。

坊さんの独り言 ほのぼの法話 237

【心配するな】

一休禅師はどうにもしようのない状況に陥った時これを紐解くようにと御遺言され、結果そのお言葉とは「なるようになる。心配するな」だったそうです。為すべきことをした上でならば、むやみに心配する意味も必要も無いということでしょう。

私達の置かれた状況は本当に厳しく、先行きもどうなるのは分かりません。不安は募る一方ですが、不安の中に物事の解決方法はありません。

当たり前のようですが、先ず自分の出来ることをしっかりと行う。それ以上は出来ないのですから、後は思い悩むことを止めましょう。

御仏は「不請の友」になるとおっしゃいます。こちらから望まずとも友になって下さる存在です。私から頼むより前に、私に注がれる慈愛が存在する…そのことに気付けたとき、周囲が違って見えることでしょう。「私はいつもあなたと共にある」とおっしゃる仏様と、今為すべきことを怠らずに精一杯をやり抜きましょう。そこにこそ後悔無い真の人生が開かれます。